Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №103 ОАО «РЖД»

Конспект интегрированного занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе на тему: «Снежинка здоровья»

Подготовила: воспитатель Панина

Владилена Вячеславовна

Лиски 2021

**Введение**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Также закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что создает условия для направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В быстроменяющемся мире тема здоровьесбережения стала особенно актуальной. Очень важно сформировать у детей определенные навыки, которые помогут сохранить, поддержать и обогатить их здоровье. Также привить осознанное отношение ребенка как к собственному здоровью и жизни, так и других людей.

Данный конспект предназначен для организованной непосредственно-образовательной деятельности детей 6-7 летнего возраста в условиях реализации программы здоровьесбережения с учетом требований ФГОС.

**Цель**: Расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

**Задачи**:

- расширить представление о роли гигиены для здоровья человека;

- воспитать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня;

- развить интерес к физкультуре и спорту;

- сформировать умение правильно выполнять движения, способствовать развитию координации;

1

- обобщить знания детей о правильном питании;

- развить познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения.

**Предварительная работа**: Рассматривание иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Полезные и вредные продукты»; чтение А. Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о предметах личной гигиены, продуктах питания и другие.

**Оборудование**: Модель «снежинка здоровья»; загадки о предметах гигиены; пакет для опыта; картинки с изображением детей в разное время суток; картинки «виды спорта»; 2 корзинки, карточки с изображением продуктов питания.

2

**Ход занятия**

Приветствие:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

Всех я вас приветствую!

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

**Дети**: Здравствуйте!

**Воспитатель:** Знаете, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали здравствуйте», это значит, что пожелали друг другу здоровья. Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь – здоровья не получишь» (повторить

с детьми). (Дети садятся на стульчик).

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? Правильно, мы будем говорить о здоровье, о том, как его сберечь.

- А вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

**Дети**: Это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным.

**Воспитатель**: Я отрою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить со снежинкой, у которой много лучиков. Посмотрите на мольберт. Что вы видите?

**Дети**: Снежинку.

**Воспитатель**: Но посмотрите, у нашей снежинки лучики не блестят, они померкли.

- Как помочь снежинке, чтобы она снова заблестела? Нам нужно постараться открыть все лучики здоровья, а для этого мы выполним несколько заданий. Справимся?

3

**Воспитатель**: Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем первый лучик здоровья.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).

\*\*\*

По утрам и вечером чистит зубы пастой нам (**зубная щетка**).

\*\*\*

В руки все меня берут и усердно тело трут.

Как приятно растереться! Я, ребята, (**полотенце**).

\*\*\*

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков и медведей…(**расческа**).

\*\*\*

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (**носовой платок**).

**Воспитатель**: Вы правильно отгадали все загадки, все эти предметы относятся к средствам гигиены.

- Для чего нужны эти предметы? (эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте).

- А зачем надо соблюдать чистоту? (чтобы не было грязи)

- А чем опасна грязь? (в ней живут микробы).

**Воспитатель**: Правильно! Микробы – это маленькие частицы, страшные, невидимые вирусы. Попав в организм человека с пищей или воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевания.

Дидактическая игра: Танец «**Чистых рук**»

(Дети встают возле стульчиков и выполняют движения под музыку).

**Воспитатель**: Так как называется первый лучик здоровья?

4

**Дети**: Чистота.

**Воспитатель**: А, сейчас я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи. (поймать пакетом воздух).

-Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух).

**Воспитатель**: Правильно дети. Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и светы,

Дышит он и я и ты.

**Воспитатель**: Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

**Дети**: Потому что наш организм не может жить без воздуха.

**Воспитатель**: Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух».

- Давайте мы с вами выполним упражнение на дыхание.

Дыхательная гимнастика «**Насосы**». (Дети выполняют стоя).

Глубоко вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот. Руками имитируем работу насоса.

**Воспитатель**: Скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

**Дети**: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

**Воспитатель**: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как, называется второй лучик здоровья?

**Дети**: Воздух.

(открываю второй лучик здоровья)

**Воспитатель**:Дети, что это? (Показываю модель часов).

**Дети**: Часы.

5

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей).

**Воспитатель**: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

- Ребята, а как вы думаете, что такое режим? (суждение детей).

**Воспитатель**: Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Воспитатель**: Чтобы получить лучик нужно выполнить задание «Подбери картинку». У меня четыре квадрата разного цвета – условное обозначение частей суток. Утро – розовый квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – синий квадрат. Ночь – черный квадрат. Я поднимаю, например, розовый квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т. д. Правило игры усвоили? Ребята выбирайте по одной картинке.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм.

**Воспитатель**: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

**Дети**: Режим дня.

(Открываю третий лучик)

**Воспитатель**: Ребята отгадайте загадку:

Чтобы здоровье было в порядке.

Не забывайте вы о … (зарядке).

**Воспитатель**: Как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку? (ответы детей).

6

- Давайте немножко с вами разомнемся и сделаем гимнастику.

(Дети выходят на ковер, встают в шахматном порядке).

Физминутка: «**Солнышко лучистое**»

(Дети выполняют движения под музыку)

**Воспитатель**: А, теперь отгадайте ещё одну загадку:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Ведь дарит мне здоровье…. (спорт)

**Воспитатель**: Чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? (ответы детей)

- Какие виды спорта вы знаете?

(Показ картинок – ответы детей).

**Воспитатель**: Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе, где много кислорода: в лесу, на улице. Поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем помещение.

- Та как называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Движение.

(Открываю четвертый лучик).

**Воспитатель**: Есть такая пословица, дети, – «Полноценная еда для здоровья нам нужна». Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еду? (ответы детей).

**Воспитатель**:

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой, шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

7

**Воспитатель**: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы хлопаете в ладоши.

 (Читаю четверостишие)

1.  Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (хлопают).

2.  Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат).

3.  Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (хлопают).

4.  Пейте дети молоко, будете здоровы (хлопают).

**Воспитатель**: Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

(Стук в дверь, заходит доктор Айболит).

**Доктор**: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

**Дети**: Да.

**Доктор**: Кто я? (ответы детей).

**Доктор**: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С. А вы что знаете о витаминах?

(Выходят трое детей с атрибутами витаминов АВС).

**1-й ребенок**:

Я витамин B, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**2-й ребенок**:

Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

8

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**3-й ребенок**:

Я витамин С, укрепляю организм

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Если даже кислый он.

**Доктор**: У меня для вас есть задание. В магазинах продают много разных продуктов, но не все они полезные. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру «Полезно-вредно». Вам необходимо разложить продукты. В корзину с вирусом – вредные продукты, а в корзину с гномом Витамином – полезные.

(Дети делятся на две команды. По очереди раскладывают продукты в корзины).

**Доктор**: Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте.

(Раздает детям апельсины).

**Дети**: Витамины будем кушать мы всегда и не будем мы болеть никогда.

(Доктор прощается и уходит).

**Воспитатель**: Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

**Дети**: Правильное питание.

(открываю пятый лучик здоровья).

**Воспитатель**: Но у нашей снежинки есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой?

Звучит песня: «**От улыбки хмурый день светлей!»**.

**Воспитатель**: Ребята, вы догадались, как называется этот лучик здоровья? (ответы детей)

- Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы) Улыбка – это залог хорошего настроения.

9

- Давайте улыбнемся друг другу.

**Воспитатель**: Ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем, необходима доброта и хорошее настроение.

- Как будет называться последний лучик?

**Дети**: Настроение.

(Открываю шестой лучик).

**Воспитатель**: Вот мы и собрали все лучики. Ребята, посмотрите, как заблестели и засверкали наши лучики здоровья на снежинке.

**Воспитатель**:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните, здоровье в магазине не купить.

10